

最新青马跑步心得体会 暑假跑步心得体会 (通用5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

青马跑步心得体会篇一

其实，我并不是一个喜欢运动的人。

自从20xx年四月份开始跑步之后，我才慢慢体会到，每天坚持跑步带给我的快乐体验。

跑步，是我难得坚持下来的一件事。

12年来的坚持不懈，有些体验值得分享。

记得2006年四月份开始，感觉自己身体出了点问题，经常失眠感冒，于是开始想尝试跑步。

到而自己又是从事工程施工管理，经常在野外，相比打羽毛球、游泳这些运动必须要有固定的场地和一定的器具、装备才能进行，跑步简单又不麻烦，最终还是觉得跑步比较适合。

一双合脚的跑鞋，一条马路就能跑起来。

最初跑步的过程于我而言是痛苦的，很多次想放弃，跑不到一公里，就喘不上气来，腹部疼痛难耐，双脚和小腿酸疼。

就这样坚持了几个月，从一公里、两公里到三公里……

在度过枯燥、痛苦的阶段后，到了适应期，慢慢习惯了，跑起来也轻松了。

现在每天不去跑个四、五公里，浑身上下都不舒服，出一身汗才感到爽。

现在每年体检身体各项指标都正常，每一天都精力充沛。

跑步带给我愉悦，每次晨跑总有一种战胜和超越自我的快乐。

我喜欢跑步的最重要原因是这项运动比较适合我。

我是那种做事需要有成功感才能推动自我前进的人，而跑步恰是这样一种很容易获得成功感的运动。

当你给自己定下5000米的目标时，只要完成了，你就能获得达到目标以后的喜悦。

正是因为我喜欢跑步，才能坚持跑了12年，就像我们平时从事的工作，喜欢自己的专业，就愿意投入时间、精力，长此以往获得成功就是自然而然的事情。

跑步应该耐得住寂寞，有了跑步的欲望，成功的关键就是持之以恒的坚强毅力。

时至今日，虽然跑步引起的腿酸腰疼等症状依然对我不依不饶，但是多年的坚持，身体已经开始习惯这些酸楚带来的愉悦，让我越来越喜欢跑步。

在诸多校友、同事和跑友鼓励下，我从去年开始参加半程马拉松比赛。虽然说重在参与，但成绩也一次比一次提高，这在10年前是无法想象的。

12年的跑步锻炼，我慢慢感觉到自己思考问题比以前更加理性，懂得了不懈的坚持对于工作生活的重要。

在我们工作生活中总有困难，应该坚信幸福与经历过的痛苦是成正比的，面对生活工作中遇到的困难，唯有迎难而上、锲而不舍才能取得成功，这就是我的跑步心得。

青马跑步心得体会篇二

历时两个月的青马培训已然接近尾声，但我相信这是我畅想未来的起点，崇高的马克思主义精神、坚定的马克思主义信念激励着我勇往直前。能够成为辽宁师范大学首期青年马克思主义者培训班的一名学员是我的荣幸，这次培训更是我成长进步的阶梯，高尚充实的培训生活更成为了我人生中最美好的回忆。

学习体会：

1. 通过聆听共青团大连市委委员会赵宏书记的“如何做一名优秀的团学干部”的报告，我懂得了优秀的学生干部应是有表达能力、沟通能力、协调能力、调研总结能力、适应能力的人，优秀的学生干部应是有高尚道德修养的人，有无限激情的人。

2. 通过聆听刘晨焱教授的“如何做一名坚定的马克思主义者”的报告，我懂得了作为一名学生干部要将伟大的马克思主义精神不断传承，要坚定马克思主义信念，成为社会有用的人才，要认真学习马克思主义的经典著作，真正掌握马克思主义的立场、观点，吃透马克思的精髓，用以指导个人的认知思想与行动。。

3. 我们要开拓视野，吸收整个人类文明的思想成果，作为我们学习和掌握马克思主义的参照，立足人类文明发展，高度认识和理解马克思主义。

4. 认真学习马克思主义中国化的最新理论成果，在当前尤其是学习和实践科学发展观深入社会生活，了解国情、民情，

真正从中国实际出发“活学活用”马克思主义。

5. 日常生活中加强个人修养，砥砺意志品质，培养高尚人格，锐意开拓进取，扎实走好人生道路，迎接事业辉煌！

6. 通过聆听郑燕老师“‘大学如歌，青春无悔’和我年轻的朋友聊聊天”，我懂得了人生需要感性也需要理性，凡有所学，皆成性格。我们要大量阅读名著，心中的万紫千红有助于跨越人生中的万水千山。我们要学会沟通，学到知识，顿悟智慧，交到朋友，整合资源。人生一世，要活出生命的质量，生命去向要高，生命体验要深，生命能量要强，青春不是年龄而是心态。

7. 人生要有目标，心有多大，舞台就有多大，人生得意的时候善待别人，人生失意的时候善待自己，学会宽容、包容，诚实永远不会有良心的负荷。

活动体会：

生动有趣的素质拓展

这次素质拓展活动成为了我们青马学员之间交流沟通的最佳平台。团队展示、比赛无不体现了集体凝聚力、干部向心力，团结一心铸就了我们以优秀的成绩获胜。每一个小活动都展现了我们青春洋溢的年华和绚丽多姿的时代风采，每一个小比赛都展示了我们积极向上、团结奋进的拼搏精神，每一个小细节都让我体会到配合、协作的重要性。青马培训，不仅仅是心灵的浇灌、灵魂的洗礼，更是友谊的积淀、成长的伴侣。

多姿多彩的小组讨论

每一次的小组讨论都是让我难以忘怀的回忆，大家畅所欲言，我们就在认真学习《学生干部管理条例》的基础上理解一名

学生干部的职责，探究如何能够履行好学生干部的职责，在工作中面临哪些问题，做一名优秀的学生干部应具备哪些心理特质等问题提做了认真讨论。在支部书记的带领下，我们明确了奋斗目标，树立了先锋旗帜，尤其是我们支部的研究生学长更是给予了我们知识的养料，经验的传承，用亲身经历向我们证明如何做好一名优秀的学生干部。

参观大连市西郊生物园

这是青马培训首次在西山校区举行，在听完教授精彩的报告之后，全体学员来到了大连市西郊生物园进行参观，这里山水宜人，景色优美，同学们陶冶情操，一个个小家庭合影留念，每一次活动都记录着我们成长的足迹。

辽宁师范大学首期“青年马克思主义者”团学骨干培训班给予了我们无限的精神食粮，它是我们成长成才进步的阶梯，它告诉我们要成为社会的中坚力量要做国家的栋梁，我们要将马克思主义精神应用到学习实践中去，做优秀的学生干部，为广大师生服务。我们要将马克思主义信念不断发展传承，让伟大的马克思主义精神指引我们顽强拼搏、奋勇之前，让我们这一代有志青年为当今时代奏响青春乐章，让我们的华彩在实现中华民族伟大复兴的事业中尽情绽放！

青马跑步心得体会篇三

先很高兴团委给我这次机会参加青马工程的培训，让我得到了除了课堂以外更全面的学习与锻炼机会。在这一个月说长不长，说短也不短的时间里，我和来自学校各院的学生干部一起，进行理论知识培训与课外实践锻炼。此刻再回首，回味着这段难忘的经历，感觉收获颇丰，受益匪浅。

起初我并不知道青马工程的含义，也不知道为什么要有这样的培训。但是为期一个月左右的培训让我真正了解了什么时

青马工程，为什么我们要参加青马工程的培训。“青马工程”全称“青年马克思主义者培训工程”，它旨在通过教育培训和实践锻炼等行之有效的方式，不断提高大学生骨干、团干部、青年知识分子等青年群体的思想政治素质、政策理论水平、创新能力、实践能力和组织协调能力，使他们进一步坚定跟党走中国特色社会主义道路的信念，成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。学习之前，面对如此冗长的一个定义，毫无头绪。然而随着随着课程的深入，这些问题也就不复存在了。此次学习主要分为两个部分，一理论知识培训，二课外实践锻炼。

这次的理论学习，由专门邀请的领导老师来给我们做讲座。这些讲座，老师为我们充分的展示了他们渊博的知识，在轻松融洽的环境中给我们讲着马克思的故事、什么是马克思主义、如何做一个合格的青年马克思主义者等等。老师的讲解让我们看到了一个有血有肉的马克思，而不是教材上枯燥乏味的条条杠杠。让我们更加深入的看到了马克思真实的一面，也更好的了解了马克思主义的发展。此外，还有老师为我们讲授了公文写作，这也是对于学生干部非常有帮助的一堂课。作为一名干部，正确的解读公文是非常有必要的。老师通过以新闻稿为例，为我们分析重点，指出注意点，让大家对此有了一个更为明确的认识。我相信这对我们今后离开校园步入社会投身工作岗位后也有着很大的帮助。

在此期间，我们每个人都认真的记着笔记，不敢说我们究竟掌握了多少马克思列宁主义，但至少我们每一个学员的态度是端正的，每个人都怀揣着一颗虔诚的心。大家听课氛围的高涨更是反作用的拉动了老师的热情，不断举手提问发言，增加了课堂的趣味性与互动性。这样的课堂真正做到了深入人心，并取得了良好的反应。大家也深刻的体会到一点，任何实践都离不开理论知识的基础，否则一切都是空谈。

课外实践锻炼是让我印象最为深刻的。一共有两个项目：青春体验岗和素质拓展。青春体验岗是由每一位学员自带清扫

工具去扫校园。我们班分到的任务是帮宿管阿姨扫宿舍楼道。一开始，任务分配下来的时候我还觉得是一件很轻松的事，干劲十足。可是没过多久，就开始腰酸手酸，吐热气了，抵不住的放慢了节奏。还好有小伙伴和我轮流进行扫地、拖地，相互鼓励着完成了任务。这个时候我才意识到宿管阿姨每天都要扫这整整一幢宿舍楼是有多么辛苦，而小伙伴的陪伴与合作也是我可以顺利完成任务的关键。

素质拓展课也是令人眼前一亮的精心的设计。所有成员聚集在操场上，在教练的指挥下共同或分组完成任务，参与大家庭的集体游戏。“急速60秒”、“车轮滚滚”，简单的游戏却是蕴含着大道理。小伙伴们在游戏中积极投入，结束后认真反思，从中领悟到团结的力量以及合理分工的重要性。同作为学员的学生干部，大家都在其中学到了很多处理问题的方法，发现了很多作为领导干部应该注意的问题。可以说在游戏中我们体验快乐，收获成果，以一种轻松而积极的方式挖掘着宝贵的处事道理。可以说这是最难忘的一天了！

而在培训接近尾声之际，我们又齐聚一堂，认真聆听了秦宜智同志在全国高校共青团工作研讨班开班式上的讲话。通过学习，我们更进一步的认识到作为新世纪的大学生，我们使命光荣、责任重大。我们要努力提高专业技能，开拓视野，不断创新，为建设中国特色社会主义事业做出自己最大的贡献。

最后，我想说，要成为一名合格的“青马人”，自己的努力看成是充分条件的话，那么同时我还需要“天时、地利、人和”这样的必要条件去辅佐我。我们这些学员们至少要有过人之处，只是相信马克思主义是不够的，想成为一名合格的“青马人”的前提我们还必须是一名出色的大学生，这才是学校的初衷。我坚信，自己可以成为一名合格的“青马人”，同时也确认自己有能力去实现这个愿望。未来的人文靠我们这些莘莘学子，我们的未来也要依托人文的日益壮大！

青马跑步心得体会篇四

现在想想还是感到我非常的幸运，我非常荣幸地参加了机电与车辆工程学院的“青年马克思主义者培养工程”，这一期培训已经结束，在短暂的时间内，通过青马班的培训，我懂得了很多，给我带来的感触也很多很多。对于如何做好一名称职的学生干部有了更全面的了解。青马班的学习可以说是提高了我的综合素质，让我在以后的学习工作中会思考的更加成熟。

通过这次学习，我深深的感到，作为新时期的先进青年，先进大学生，我们应该在生活里克勤克俭，严格要求；在工作中身先士卒，勤勤恳恳，不断增强贯彻党基本路线的自觉性；在学习上，以“书山有路勤为径，学海无边苦作舟”的精神，不断增加新的科学文化知识，不断提高自我政治理论修养，努力争取在建设有中国特色社会主义过程中建功立业。

作为一名学生干部应该具有的品质，从路云老师进行的讲座中，我懂得了一名优秀的学生干部应具备怎样的基本素质，从而联系到自身，了解到自己应怎样成为一名合格的学生干部。我们必须要学会做人、做事，因为人格才是人生的最高学位，而且我们要学会感恩，感恩是人生的最高基石，作为一个大学生，我们的大学生活应该是一种提升灵魂的生活。

通过__老师给我们进行的讲座，我明白了我们应该学会总结自己，做好短期和长期规划，不要沉溺于一种事物，学会提升自己的思想。做到对自己人生的掌握。

其次，在做事方面，我们就应该力求做到找准自己在团队中的位置，提高自己的能力，要锻炼出自己的管理能力、观察能力、语言表达能力、创新能力、突发事件处理能力以及自我控制能力。

我们应该更好的协调和管理自己的时间，有效率的利用自己

的时间，因为只有这样才会使得自己在工作和学习两方面都游刃有余。我们更应该学会表达自己，因为只有更好的表达自己的观点意见，才会及时有效的解决问题。

第三，从路云老师的讲座中中，让我更好的理解到了团队这个词的深刻含义，其实说得简单点团队就是一些人对一个共同的目标做出一直的承诺并且彼此之间高度的.信任。

没有追求与理想，人便会碌碌无为;没有信念，就缺少了人生航标，人便会迷失方向甚至迷失自我，难以到达理想的彼岸，更不会完全发出自己的光和热，激发出人生的意义和生命的价值。要成为新世纪的优秀年轻人，就要向中国共产党这个光荣而伟大的组织靠拢。

在__老师的讲座中，我们学到了许多有用的基本新闻稿写作知识，了解到了许多写作技巧及语言规范;在刘传燕老师的讲座中我们知道了奖助学金的基本的申请流程，让我们以后再工作中可以少走很多弯路;张开宝老师的讲座让我明白了如果我们只是有了知识，不能做到意志品质高尚，陶冶自己的情操，健康的心态，那依然不是一个健全的社会人。我们应该追求一个高尚的人格，感恩帮助过自己的每一个人。

中国在国际上地位的日趋稳固和提高，说明了共产主义在中国是行得通的。在中国，马列主义不再是本本主义，而是不断进化发展的适合国情需要的理论基础。作为一名共青团员和入党积极分子，就应当对共产党与时俱进的理论思想有真正意义上的了解、学习和吸收，只有强化了自身的理论修养，才能有扎实的思想基础成为一名真正的共产党员，听从党的号召，为实现共产主义贡献自身的所有才能。自觉加强课外理论修养是时代的需要，同时对个人和社会的发展也都有重要的意义。

通过青马班的培训，我思想上也有了一些提高，更加深刻的明白了作为一名学生干部应该怎样更好的进行工作，怎么处

理好自己在学习和工作方面上发生的矛盾，怎样建设好、维护好自己所在的团队，现在青马班结束了，但是我们的学习不能结束，我将继续努力，不断充实自己，完善自己。这次青马班学习使我再一次接受到了爱国主义先进性教育和励志教育，学习收获颇丰，感谢院团委为我们提供了这次机会，同时也希望更多的同学也可以参加到清马培训班中来，在培训班中学习提高自己。

青马跑步心得体会篇五

长达四天半的军训活动终于结束了。汗水的付出有了喜悦的回报，从中我发现自己真的长的了。

第一天的军训时我感到全身疲惫，当教官一边又一遍地叫我们重复“立正”、“稍息”、“跨立”、“向左、右、后转”、“齐步走”时，我觉得军训既无聊有辛苦。可是，渐渐的我发现其实军训再苦 军人平时训练苦。当我们在烈日中站几分钟就喊累了，而军人呢，站几小时，也不喊一点辛苦。我们是祖国的希望，如果我们只有智慧的财富，没有强健的体魄，又怎么能保卫祖国，建设祖国呢？我们的国家正是因为时时有军人驻守在边疆，才是我们的生活多了一份安逸。所以强健的体魄对于一个青少年来说是必不可少的，因为身体是革命的本钱。

我们从小就是家中的“小太阳”、“小皇帝”，一直被大人宠着、护着，生怕我们会有一点闪失。军训后，我发现自己变得独立了，不再依赖我们的爸爸妈妈了，请你们放心，我已经长大了，很多事情你们不需要在为我操心了，因为我有坚强的意志和自理能力。

步入初中的大门就意味着我们又上了一层台阶，我们要以军人为榜样，把那种不怕苦、不怕累、自强不息的精神贯彻到三年的学习生活中，相信三年后的我们，一定不会辜负大家

的期望!

明天就要开学啦，对中学的生活好期待。

相信自己一定会努力的!